





紙面情報はWEBでも配信中!!

http://www.asahi-saitama.com

# ふれあい倶楽部

2012年春号 vol.121



## e-ASA商店街

 地域のお店・企業をご紹介します!

さいたま市中央区

### ウエルシア薬局 さいたま与野店

深夜0時まで営業  
お気軽にご相談ください

医薬品、健康食品、化粧品、日用品、食品、酒の取扱いと処方せんの受付をおこなっております。健康のこと、美容のご相談下さい。(処方せんの受付時間は曜日により異なりますので店舗までご確認ください)

- 所 さいたま市中央区本町東9-14-14
- 電 048-851-4507
- 休 無
- 営 AM10:00~AM0:00
- P 20分 埼京線北与野駅西口徒歩10分
- HP http://www.welcia-kanto.jp



広い店内にはお酒の種類も豊富です!

さいたま市大宮区

### ABCマート大宮オーパ店

春物大処分  
SALE開催中!

只今ABC-MARTでは、人気スニーカーなど、シューズ各種が大変お買い得です。10%OFF~50%OFFの特別価格商品に加えて、期間限定の目玉商品もご用意しています。レディースコーナーではNUOVOから新作シューズが続々入荷中!様々なデザインが足を彩ります。

- 所 さいたま市大宮区桜木町2-3DOMショッピングセンター2F
- 電 048-658-8175
- 休 年中無休
- 営 AM10:30~PM8:30
- P 提携駐車場有 DOM地下駐車場 JR大宮駅西口徒歩5分
- HP http://www.abc-mart.com



JR大宮駅西口から徒歩5分!

さいたま市大宮区

### とんこつ津気屋 大宮

濃厚とんこつと  
野菜ポタージュのWスープ

スープは熱が伝わりやすい小さな寸前で炊いたとんこつと5種類の野菜のポタージュを合わせたWスープの「ベジとん」。トシコシの濃厚な味と野菜のまろやかな甘味が合さりさらなるうま味を発掘している。麺は小麦の香りあふれる低加水の細ストレートでシコシコとした食感だ。

- 所 埼玉県さいたま市大宮区桜木町2-300
- 電 048-641-1220
- 休 無
- 営 11:00~15:00, 17:00~24:00
- P 無 JR大宮駅西口より徒歩7分
- HP http://www.tsukuya.com/



写真は店長おすすめ「特選津気とん」です。

さいたま市大宮区

### 鉄板 懐石 くら馬

癒しと安らぎの空間

伝統を尊び四季と花鳥風月を織り込んだ懐石料理。厳選された肉、魚介類を熟練した料理人の手により最高の状態で提供される鉄板料理。大宮の地で京都を味わえる空間の中、心ゆくまでお楽しみ下さい。

- 所 さいたま市大宮区三橋1-668
- 電 048-780-2653
- 休 第3日曜日
- 営 11:30~21:00
- P 13分 JR大宮駅西口より徒歩7分
- HP http://www.kyo-kurama.jp/



大宮で京都の雰囲気味わえます。

さいたま市中央区

### サイクルベースあさひ 与野本町店

地域のみなさまの  
自転車専門店

選ぶ楽しさや「わくわく、どきどき」を提供すべく子供車、一般車、電動自転車、スポーツ車まで新生活を彩る自転車を豊富に揃えています。アフターサービスの体制も万全ですので、お困りの際はぜひご来店ください。

- 所 さいたま市中央区錦町8-11-18
- 電 048-851-6577
- 休 不定休
- 営 AM10:00~PM8:00
- P 6分 JR埼京線「与野本町駅」下車 埼玉側方面へ徒歩約5分
- HP http://www.cb-asahi.jp/shop/detail/080/



店内の様子

さいたま市大宮区

### オーダースーツSADA

オーダースーツが  
19,800円から

大宮アルディージャのオフィシャルスーツを提供している「オーダースーツ SADA」がさいたま市で2店目となる大宮駅前ショールームを開店いたしました。オーダースーツをお手軽にお買い求め下さい。

- 所 さいたま市大宮区桜木町2-8-12 一徳ビル5F
- 電 048-644-7578
- 休 水曜日
- 営 AM10:00~PM7:00
- P 無 JR大宮駅西口徒歩3分
- HP http://www.ordersuit.info/



好みの色柄で、あなたにピッタリのスーツをお作りします。

さいたま市中央区

### カフェ 葉音

自家製手作りケーキと  
おいしいコーヒーの店

大きな窓から陽射しが入る明るい店内。古材のカウンターでゆっくりした時間を過ごして下さい。パンとスープのランチ、カレーランチ900円(コーヒーか紅茶付)もご用意して居ります。

- 所 さいたま市中央区下宿合2-5-4 朝陽ビル2F
- 電 048-833-1110
- 休 日曜日
- 営 AM11:30~PM6:00
- P 無 JR京浜東北線与野駅徒歩8分
- HP http://cafehaoto.blog.so-net.ne.jp/



おかげ様でオープンから1周年を迎えました!

さいたま市大宮区

### 玄品ふぐ 大宮の関

気軽にふぐ料理が  
食べられる専門店

全国に90店舗以上ある「とらふぐ料理専門店」です。本場の味を埼玉で気軽に召し上がれます。コース料理は3,780円~。ふぐデビューも当店に任せて下さい。

- 所 さいたま市大宮区桜木町2-158-2 2F
- 電 048-644-5029
- 休 無
- 営 16:00~23:00 (L.21:30)
- P 無 JR大宮駅西口徒歩5分
- HP http://www.tettiri.com



てっさ(ふぐ刺し)はなんと980円!

お昼どき千円で気軽に楽しむクラシック

## 埼玉会館 ランチタイム・コンサート

第18回 NHK交響楽団メンバーによる アンサンブル

お昼どきの50分間、気軽に楽しむクラシック。今回は、日本を代表するオーケストラ NHK交響楽団の精鋭によるハープ、フルート、弦楽器のアンサンブルです。新緑が眩しい午後のひととき、ゆったりと音楽を楽しんでみませんか?

2012年 5/8(火) 12:10開演 (11:30開場 13:00終演予定)

埼玉会館 大ホール JR浦和駅西口徒歩6分

公演インフォメーション	チケットインフォメーション
<b>【出演】</b> NHK交響楽団メンバー 早川りさこ(ハープ) 神田寛明(フルート) 船木陽子(ヴァイオリン) 谷口真弓(ヴァイオリン) 渡邊法子(チェロ)	<b>【料金】</b> 全席指定 1,000円 ※未成年児入場不可 <b>【チケットのお申し込み】</b> 電話.....0570-064-939 <チケットセンター> (別の国さいたま芸術劇場 休館日を除く10:00~19:00) インターネット.....http://www.saf.or.jp/ 携帯サイト.....http://www.saf.or.jp/mobile/ 携帯 窓口.....埼玉会館(休館日を除く10:00~19:00) 彩の国さいたま芸術劇場(休館日を除く10:00~19:00) 大宮ソニックスシティチケットとぼーと (月曜不定休 10:00~19:00) 浦和コロン2Fサービスカウンター(10:00~20:00)

公演当日、チケット又は半券を埼玉会館近隣の「協賛店」に提示するとお得なサービス有!!

編集部が選ぶ! 今月の逸品 e-ASA商店街

本坊酒造株式会社 2012年季節限定ワイン 『春のわいん 巨峰&ピーチ』

がんばっている方に 季節限定のワインで 安らぎの時間を

今回ご紹介する逸品は、本坊酒造株式会社の2012年季節限定ワイン、『春のわいん巨峰&ピーチ』です。巨峰ぶどうとピーチ果汁より造られた果実風味豊かなピンクのロゼワイン。フレッシュな甘口ワインに仕上がっています。甘く柔らかな桃の香りのなかに上品な巨峰ぶどうの香りと味が溶けこみ、春らしい生命の息吹と優雅さを感じさせる、可憐な色合いと味わいをお楽しみいただけます。ボトルのデザインも、春をイメージしたピンクから白への柔らかなグラデーションを基調に、その味わいと雰囲気を一層引き立ててくれます。お花見のおともや新社会人のお祝いにもピッタリですよ!

商品名:『春のわいん 巨峰&ピーチ』  
 酒 別:果実酒  
 タイプ:ロゼ(甘口)  
 アルコール分:6%  
 価 格:720ml・1,050円(参考小売価格・税込)

商品に関するお問い合わせ先  
 会社名:本坊酒造株式会社 HP: http://www.hombo.co.jp/  
 住所:鹿児島県鹿児島市南栄3-27 電話:099-822-7003

ふれあい倶楽部 読者プレゼントあり! 詳しくは本誌7ページのプレゼントコーナーへ!!



### さいたま市西区 シダックス 大宮指扇クラブ

歌う!話す!食べる!全てが揃う レストランカラオケシダックス

角ビザやみんなで楽しめる罰ゲームメニュー、その他人気のメニューも多数あり!また、シーンに合わせて使い分けられるパーティーコースが一新され、宴会予約も受付中!

- 〒さいたま市西区指扇444
- ☎048-625-0022
- 休 無し
- 営 AM11:00~AM2:00
- 🅑 40台 🅒 JR大宮駅西口バス20分
- HP <http://www.shidax.com.jp/sc/>



ご友人やご家族の皆様でお楽しみください!

### さいたま市西区 野天湯元湯快爽快 「湯けむり横丁」・おおみや

ようこそ、通い湯治、湯けむり横丁おおみやへ

昔懐かしい湯風を再現した「湯けむり横丁」おおみやには、ゆったりとお寛ぎ頂けるスペースを軸所に設けました。個性豊かな内風呂や本池湯・外湯の高温サウナ、低い温度設定の低温サウナ、野天湯風呂には当店で採れる優れた泉質の天然温泉を使った6種類の風呂があります。いずれも源泉掛流しの開放感溢れる岩風呂でお楽しみ下さい。又、館内はフルサービスのお食事処があります。料理長がお勧めする季節感あふれる本格的料理をご賞味下さい。

- 〒さいたま市西区三橋5-1010
- ☎048-820-1128 ☎048-824-1155
- 休 無し(年2回設備点検の為休業日有り)
- 営 朝10:00~深夜2:00(受付は深夜1:30まで)
- 🅑 入館料:大人/平日800円 土日1000円 子供(3才から小学生)/400円 【平日限定】「お手酌入浴券」2時間800円 シルバー料金(65才以上平日17:00までに入館限定)650円
- 🅑 JR大宮駅西口より無料送迎バスあり
- HP <http://www.yukaisoukai.com/>



優れた泉質の効果を岩風呂でお楽しみください。

### さいたま市大宮区 さいたま市宇宙劇場

駅前で満天の星空が楽しめる プラネタリウム

最大約26,000個の星で美しい星空を再現したプラネタリウムと、直径23mの傾斜型ドームスクリーンで超大型映画の迫力ある映像が楽しめる。その他、天体観望会などの様々なイベントも随時開催している。

- 〒さいたま市大宮区錦町892-2 (JACK大宮)
- ☎048-647-0011
- 休 水曜日、祝日の翌平日(市内公立学校休業日は除く)、年末年始
- 営 平日PM8:30~PM9:00 土/日/祝/市内公立学校休業日AM10:30~PM9:00 (季節により変動する場合があります)
- 🅑 110台 🅒 JR大宮駅西口より徒歩3分
- HP <http://www.uciugekijo.jp/>



宇宙劇場ホールの様子

### さいたま市中央区 西松屋チェーン さいたま与野店

子育てを応援するお店

マタニティ用品・出産準備用品から140cmサイズまでのアウトウェア・肌着・服飾雑貨にいたるまで日常の暮らし用品を低価格で便利に提供するチェーンストアです。御来店をお待ちしております。

- 〒さいたま市中央区本町東6丁目14番26号
- ☎048-855-0926
- 休 年中無休
- 営 AM10:00~PM8:00
- 🅑 31台
- HP <http://www.24028.jp>



店内には低価格の商品を多数取り揃えております!

### さいたま市西区 快活CLUB 大宮三橋店

インターネットカフェでリゾート気分!

店内はバリの高級ホテルをイメージ。コミック、インターネットはもちろん、オンラインゲームなども楽しめます。初回ご利用時は会員登録が必要です。登録は簡単な「ケータイ会員」がオススメ。詳細はホームページで。

- 〒さいたま市西区三橋5-1600
- ☎048-620-3888
- 休 年中無休
- 営 24H
- 🅑 49台 🅒 新大宮バイパス沿い AOKI大宮三橋店さん隣
- HP <http://www.kaiatsu.jp/>



オレンジ色の三角の屋根が目印です!

### さいたま市北区 大宮大成鉄道村

子供も大人も 家族一緒に楽しめる鉄道村

お客様にゆっくりお楽しみいただけるよう駐車場を無料とし、季節の料理を用意するなど日々努力しています。又、東日本エリア最大級のNゲージジオラマもリニューアルしましたのでぜひご来館いただきゆっくりお過ごしください。皆さまのお越しを楽しみにお待ちしております。

- 〒さいたま市北区大成町4-179-3
- ☎048-605-4126
- 休 無し
- 営 AM10:30~PM11:30 (L.O.11:00)
- 🅑 100台 🅒 ニューシャトル鉄道博物館駅徒歩10分
- HP <http://oo-tdmura.com/>



ジオラマを見ながら楽しくお食事できます。

### さいたま市大宮区 進盟ルーム 大宮

あなたの体温大丈夫ですか?

病気は「冷たいところ(低体温)」に起こる!37度は微熱ではなく、健康な体温です。調圧ルーム(気圧を調整)で細胞を活発化し、免疫力を高めていきましょう。【ふれあい倶楽部読者特典】紙面をご持参いただいた方は「3時間無料お試し券」で実感して下さい。初めての方限定!お友達も一緒にご利用いただけます。

- 〒さいたま市大宮区上小野362-1
- ☎0120-83-1238
- 休 年中無休
- 営 AM9:00~PM7:50
- 🅑 5台 🅒 JR大宮駅西口徒歩13分 大宮駅西口送迎有
- HP <http://www.re-ikarada.com/shop/omiya.html>



階段着のまま座っているだけで血行もよくなり体がポカポカ!

### さいたま市中央区 天然石・パワーストーン 石の記録

イオン与野から徒歩3分の天然石専門店 石の記録

ラリマー、ルチルクォーツ、水晶クラスター、パワーストーンプレスレットなどの天然石を特価にて販売。また、店内にあるオーラ写真サロンにてご自身のオーラカラー、チャクラバランスなどを撮影し、オリジナルパワーストーンプレスもお作り出来ます。

- 〒さいたま市中央区本町西6-1-31
- ☎048-699-8674
- 休 木曜
- 営 12:00~20:00
- 🅑 無 🅒 北与野駅より徒歩15分
- HP <http://www.ishinokiroku.jp/>



店舗外観写真

## HEALTH COLUMN 聖光会グループ 医療法人 聖仁会 西部総合病院

排尿の悩みはありませんか?? 今月の担当医 西部総合病院 泌尿器科 廣瀬 友信 医師

おしっこが近い、急におしっこがしたくなって我慢できない、トイレに着くまでに漏れてしまうことがあるなどの症状に悩んでいる方が数多くいらっしゃるのではないのでしょうか。年だから仕方がないとか、おしっこのことは恥ずかしくて他人には言えないなどと諦めているかもしれません。

しかし、これは過活動膀胱という病気の可能性があります。普通、膀胱に200-400mlの尿が貯まると、私たちは尿意を感じ、自分の意思でトイレに行くまで我慢し、尿を排泄することができます。過活動膀胱とは、膀胱が意思に反して収縮してしまう病気です。具体的症状としては、①尿意切迫感(突然の尿意で我慢するのが難しい)②切迫性尿失禁(尿意を感じるとトイレまで我慢できず、漏らしてしまう)③頻尿(起きている間に8回以上、または寝ている間に1回以上トイレに行く)などがあります。

おしっこを漏らすかもしれないという不安から、頻尿にトイレに行くようになって生活全般に影響を及ぼし、生活の質の低下を招いたりすることもあります。最近の調査によれば、40歳以上の日本人の7人に1人が、こういった排尿の悩みを持っていることが分かっています。現在では、新しく有効な薬が数多く出されていますし、膀胱訓練などの行動療法もかなり効果があります。

泌尿器科は、年配の方にはまだまだ敷居が高い科かもしれませんが、悩んでいないで一度ご相談ください。

## 朝日新聞ご愛読者の皆様へ 「ふれあい倶楽部」会員制度のご案内

日頃より、朝日新聞をご愛読いただき誠にありがとうございます。このたびは長年ご愛読頂いておりますお客様への感謝の意を込め新設致しました「ふれあい倶楽部」会員制度についてご案内させていただきます。本制度は、朝日新聞をご購読されているお客様を「ふれあい倶楽部会員」として登録させて頂き、質の高い付加価値サービスをご提供する制度です。是非この機会にご入会下さいませよう、ご案内申し上げます。

### 「ふれあい倶楽部」会員の特典

① 無料電話健康相談 24時間 365日対応 入会金 通話料 相談料 >>> 一切無料  
朝日新聞社が主要株主でもある株式会社保健同人社と提携し、24時間365日、無料で電話相談ができるシステムです。(ご利用には会員登録後に発行されるID番号が必要です)

「ふれあい倶楽部」会員様と同居ご家族様がご利用できます  
◆健康相談 ◆育児相談 ◆心の相談 ◆医療・福祉機関の相談  
健康について困った時、知りたい時はまずお電話下さい。医療の専門スタッフが迅速かつ丁寧に優しくサポートします。もちろんプライバシーは厳守します。  
※株式会社保健同人社は健康雑誌の刊行の他、検診システム「人間ドッグ」や健康相談事業も創業。最新の医療・健康情報を提供し続けています。

② 朝日新聞の契約自動更新 ③ 会員限定読者プレゼント  
④ 会員限定販売 ⑤ 会員限定メール配信

ご入会は無料、もちろん会費も無料です!!

ご入会をご希望の方は☎048-641-5230までご連絡下さい。会員のご登録は、ご契約の自動更新をご了承頂いた方が対象となります。なお、ご不明な点等がございましたら、どうぞお気軽にお問合せください。HPからも受付しております。http://www.asahi-saitama.com/ ふれあい倶楽部で検索して下さい。

# 大宮区まちづくりフォーラム

## 災害に強いまちづくりに向けて

# 首都直下地震と大宮

## そのとき、あなたははどうする?!

大宮区では、大宮区の魅力あるまちづくりを区民とともに考える機会として、大宮区まちづくりフォーラムを3月4日(日)、生涯学習総合センター多目的ホールにおいて開催しました。

### 第1部

フォーラムでは、まず第1部に、首都大学東京 都市環境学部准教授の市古太郎氏から、「首都直下地震で想定される被害像と事前の備え」と題し、首都圏で直下地震が発生した場合の被害想定や、東京都豊島区の町内会における防災に関する取組み事例等について、映像を交えた専門家の視点での基調講演が行われました。

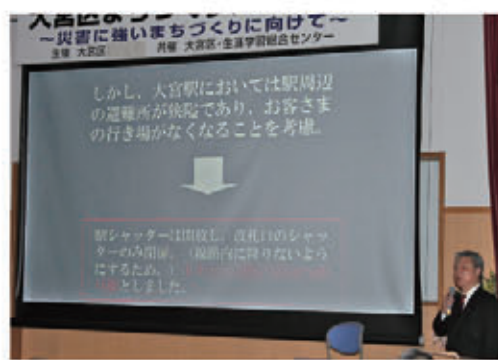


首都大学東京准教授の市古先生からの基調講演から、市内で直下型地震が発生した場合は、

- 揺れによる直接的な被害より火災による被害の方が大きいと考えられる。
- 避難生活の長期化が予想される。
- ライフラインの復旧には1ヶ月程度かかる可能性がある。
- 行政任せではなく、地域で状況を把握しながら、対策を考える必要がある。

### 第2部

また、引き続き、東日本旅客鉄道株式会社大宮支社安全企画室長の佐藤敦氏から、「東日本大震災から学ぶ JR 東日本大宮支社の対応と取組み」として、3・11当日の大宮駅の様子やこの大震災を経験しての今後のJRとしての取組み方針について、ご報告をいただきました。



第2部ではパネルディスカッションとして、「首都直下地震と大宮」そのとき、あなたははどうする?」をテーマに、コーディネーターを市古准教授、パネリストに佐藤敦室長、市防災アドバイザーで大宮区区民会議委員の渡辺栄雄氏及び宮沢新樹大宮区長を交えて、パネリストの方々の防災に対する取組み事例や考え方について意見交換を行い、参加者からも積極的な質問がありました。



大宮区まちづくりフォーラム

～災害に強いまちづくりに向けて～

## 首都直下地震と大宮

### そのとき、あなたはどうする?

平成23年3月11日、東日本大震災が発生しました。大宮駅は交通の要衝であり、多くの帰宅困難者が発生することとなりました。そのとき、あなたはどのようにしましたか?

**3月4日(日) 13時30分～16時30分** (13:30開場)

会場 生涯学習総合センター多目的ホール (シー・大宮センタープラザ10階)

対象・定員 大宮区内在住、在勤、在学の方180人

申込み 電話又はファクスでご連絡ください。(先着順)

第1部	基調講演 [首都直下地震で想定される被害像と事前の備え] 講師：首都大学東京准教授 市古太郎 氏
第2部	パネルディスカッション -コーディネーター- 市古太郎 氏 -パネリスト- 東日本旅客鉄道株式会社 佐藤敦 氏 市防災アドバイザー 渡辺栄雄 氏 大宮区長 宮沢新樹 氏
第3部	市民活動ネットワーク団体の活動紹介 シニアライフ研究会 福島の生き残り研究会 サークル・メダムとラップスが歌を聴いてTCサロンお楽しみ

今回のフォーラムでは、首都直下地震が起きた時に、大宮区ではどんな準備がなされ、どんな取組みがなされるのか、そして何ができるのか、それぞれのお立場で考えていただきます。

### 第3部

また、第3部として大宮区市民活動ネットワーク団体からの活動紹介として、4団体からの活動内容や今後のイベント告知を行いました。



●パネルディスカッションでの会場からの質問

Q 木造住宅の場合、寝室は1階と2階ではどちらが安全ですか?

A 市古先生から

1階か2階に限らず、寝室には家具等を置かない、置いた場合はきちんと固定することが大切です。1階か2階どちらが安全かという統計的データは見たことがありませんが、建物については、木造の場合、耐震診断、耐震改修を地道に行うことにつながると思います。

### 講師プロフィール

#### 市古 太郎 氏

首都大学東京  
都市環境学部 准教授

1972年神奈川県生まれ。博士(都市科学)。横浜市役所勤務、日本大学理工学部助手を経て現職。阪神・淡路大震災、中越地震、台湾・インドネシアなどで、災害復興調査に従事。その知見を基に練馬区、葛飾区、豊島区、八王子市などで防災まちづくりに取り組む。著書に『復興まちづくり』(共著、建築学会叢書、丸善)などがある。

※大宮区市民活動ネットワーク団体とは  
大宮区内を活動拠点とする、様々な分野において公益的な活動を行っている非営利団体で、4/1現在27団体の登録があります。

※大宮区区民会議とは  
区民の区政への参加と協働による地域特性を生かした魅力あるまちづくりを推進するため、区内におけるさまざまな諸課題について協議しています。

現在、区長が定めた「地域資源を結ぶまちづくり」をテーマとして、区政に対する提言を行うため毎月会議を開いており、委員は各種団体や公募等の19名で構成され、任期は平成23年4月から平成25年3月末までの2年間です。



●大宮区長からコメントをいただきました。

災害時には「自助」・「共助」・「公助」が重要であるとされています。行政は「公助」として当然、市民の皆さんのために全力を尽くしますが限界もあります。震災への対応としては、まず、「自助」、自宅の耐震化や部屋にある家具の固定化などの備えが大切です。次に「共助」、住民の皆さんが隣近所で声を掛け合い団結して組織的に活動することが大切です。さいたま市では、自主防災組織の運営や防災訓練などに要する経費、防災資機材購入費用を対象に補助金制度を設けて、自主防災組織の結成を促しています。

災害に備え、地域の防災力を向上させることが、「減災」につながりますので、市民の皆さん一人ひとりの防災意識を高めていただければと思います。

～フォーラムを終えて～

大宮区役所 区民生活部 コミュニティ課

今回のフォーラムを通して、区民の皆様への防災意識の高さ、関心の強さを確認し、防災に對しての日頃からの備えがいかに大切かということ、改めて考える機会となりました。今回のフォーラムは大震災発生から1年ということもあり、大勢の方々から参加申込みをいただきましたが、会場の関係でたくさんの方に会場をお断りしました。それを踏まえ大宮区では、今回のフォーラムの開催結果を報告書にまとめ、5月から区内の図書館及び各区情報公開コーナーに報告書を配置すると共に、区ホームページに掲載していきます。





CAINZ HOME DO IT YOURSELF カインズホームプレゼント

非常口

# 防災グッズ特集!



いつ起こるか予測のつかない災害...もしもに備え「一体何をかうべきか?」と考えている方も多いでしょう。そういう方の為に今号の特集は、カインズホームさんのご協力のもと、災害時に本当に役に立つ防災グッズを探してきました!

## カインズホームおすすめ防災グッズ

※紹介されている商品は撮影時のものです。商品の変更や、すでに販売が終了している場合もありますのでご了承ください。



### 消火器

¥3,480

一般家庭向けサイズのもので、その他施設向けの大型のものも取り扱っております。首都直下型地震が起きた場合、火災による被害が大きいと予想されておりますので、一家にひとつ備えておくことで大いに役立つと考えられます。



### ガソリン携行缶

10ℓ ¥2,280 20ℓ ¥2,480

車や発電機の燃料となるガソリンを保管できます。緊急時のガソリン不足時には必要不可欠となります。東日本大震災発生後はしばらくどこも品切れの状態でしたので、事前の準備が大切です。



### 強力耐震マット

¥780

テレビなど大きい家電製品などの下に設置することにより、揺れる力を逃がして転倒を防ぎます。



### 家具固定ポール

¥980

天井と家具までの間が35cm~50cmの場合に使用できます。タンスやキャビネット等の大型の家具を固定し、地震の被害を防止します。他にもミニ・Lサイズを取り扱っております。



### 音声式煙探知機

¥2,280

煙を感知し、すばやく警報。単純なブザー音ではなく、音声で煙の反応を通知します。壁面や天井面に簡単に取り付け可能。



### 強力ライト

¥398

持ち手の部分とスイッチ部分に蓄光リングが付いていて、いざという時にあわてず使える商品です。



### 充電式家電対応バッテリー

¥24,800

ソーラー充電なので、太陽光があれば非常時の電源として役立つ商品です。災害時のみならず釣りやキャンプ等のレジャー用にも使えるので便利。



### システム電源セッション

¥7,480

AC100V(家庭用電源)とDC12Vの電源をとれます。また、車のエンジン始動補助にも使うことができます。



### キャビネットロック

¥88

普段は小さいお子様が家具の扉の開け閉めのいたずら防止としてお使い頂けます。家具の扉をロックし中身の飛び出しを防ぎます。



### アイコンロ

¥1,980

緊急時、電気、ガスが使えなくなった場合に食料の調理をするのにはカセットコンロが便利です。



### 伸縮ウォーターバック

¥298

折りたためるのでいざという時の持ち出しに困らず普段の保管スペースを問いません。アウトドア・レジャー用にも最適。



### 安曇野の天然水

1本 ¥68  
1ケース ¥398

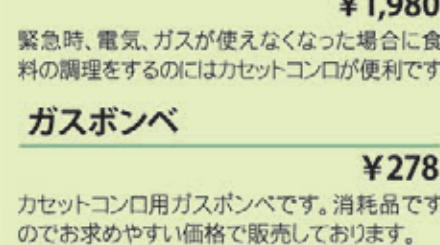
各家庭に水を1ケース備蓄して緊急時に備えることが広がっています。お手軽にお買い求めいただけるよう販売しております。



### 家具転倒防止パット

¥398

家具の下に入れることにより、家具を後ろに傾斜させ、転倒を防ぎます。



### ガスボンベ

¥278

カセットコンロ用ガスボンベです。消耗品ですのでお求めやすい価格で販売しております。

### カインズホーム 大宮店

従来の「ホームセンター」から「ライフスタイルホームセンター」として、季節性やコーディネートのおしゃれさを重視したプライベートブランド商品を豊富に取り揃えております。

所 さいたま市西区大字高木1480-2  
電 048-625-8111  
休 元日  
営 AM9:30~PM8:30、園芸館 AM10:00~PM8:00  
有  
HP <http://www.cainz.co.jp>

### 暮らしに密着した商品を「ESLP(毎日同じ低価格)」で



### カインズホーム大宮店店長インタビュー

・震災後に不足した商品はなんですか?  
家具転倒防止、耐震用品を含む防災用品は即日完売しましたが、中でも最も不足した商品は乾電池です。特に懐中電灯やラジオなどに使われるため、需要に対して商品供給が間に合いませんでした。

・個人的に震災後にあったら良かった物とは?  
ガソリン携行缶です。ガソリンスタンドでの給油量の制限やガソリン不足の地域もあり、移動手段がほとんど車でしたので、ガソリンの携行缶は必要だと思いました。

・これから準備しておく良い物は?  
地震発生時の安全確保のため、家具の転倒防止・耐震用品の設置をおすすめします。また水やインスタント食品・カンパンなど保存の効く食料品を確保すると良いと思います。

ありがとうございました。それでは最後に何かお知らせがありましたらご紹介ください。

2月29日から人気商品の一部を他店に負けない低価格にてご用意しております。また、お庭のお手入れはお済みでしょうか? ガーデン用品、園芸資材など豊富に取り揃えております。

# 大岡越前祭



## 4/21(土)・22(日)

家族・カップルで行く

# 日帰り

# ぶらり旅

春の茅ヶ崎編

# おいでよ茅ヶ崎!

### 大岡越前祭とは

大岡越前守忠相公の功績を後世に伝えるお祭り、多彩な催しが行われます。

江戸時代の名奉行大岡越前守忠相公の墓所が大岡家の領地であった茅ヶ崎市北部の浄見寺にあります。越前守は、人格、見識共に優れ、時の將軍徳川吉宗公の信任を得て、江戸町奉行、寺社奉行の要職を歴任するなど、司法官としても偉大な足跡を残す一方で、経世家、文化人としてその偉業は数多く知られています。

忠相公は一七五一年(宝暦元年)、七十五才で亡くなっていますが、数々の功績に対して一九一二年(大正元年)、従四位が贈られ、翌二年に忠相公の墓前で贈位祭が行われました。これが大岡越前祭の始まりとなりました。

### ピックパレード

祭りの一番の見所は二日目に行われる「ピックパレード」。忠相公が活躍した江戸時代の衣装を身にまとい悠然と馬に乗って登場する大名行列や、マーチングバンド、祭囃子なども参加し、約二千人が駅周辺を練り歩きます。午後一時より出発式から始まります。



22日には御神輿も登場。12:30～

### おすすめイベント

21日(土) 午前10時から茅ヶ崎市内の中学生から社会人まで、茅ヶ崎駅北口のペDESTリアンデックで駅前コンサートが行われます。



### パレードコースマップ



※詳しくは茅ヶ崎市観光協会まで 0467-84-0377

### 浄見寺地元まつり

21日(土)には大岡家の菩提寺である市内北部の浄見寺でも「浄見寺地元まつり」が開催されます。ステージ企画の他、ゆかりの町愛知県岡崎市の八丁味噌を使った大岡鍋がふるまわれます。



### お土産

お祭りのお土産にお勧めしたいのが、大岡越前にちなんだお菓子「奉行最中」。古くからの銘菓で茅ヶ崎のお土産の代表の一つです。



販売店：湘南 富士美 0467-58-0311



お笑いコンパと囲碁将棋



湘南祭とは、大岡越前祭の一環として「市民が本当に楽しみ、参加できるイベント!」を合い言葉に一九九四年にスタートしました。サザンビーチがさき会場では、ビーチサッカー大会やフリーマーケット、ステージ等がにぎやかに開催され、国道134号を渡ってすぐのパナソニックリゾートでは、ハワイにまつわる物産を取り扱った茅ヶ崎アロハマーケットが開催されます。

海と人の共生をテーマに浜辺での遊びや芸術そしてスポーツを様々な角度から創造していきましょう。またビーチという大切な財産を見直し、自然に触れ合う事で湘南をもっと好きになってもらおうという願いもこめられています。

# 湘南祭

茅ヶ崎にいながらハワイ気分を満喫!



## 4/28(土)・29(日)

### アロハマーケット

パナソニックリゾート湘南の駐車場が、アロハな雰囲気になります。多数出店されるハワイアン雑貨は本格的なものばかり。フラステージもあり、雰囲気はまるで本場ハワイのマーケットのよう。



### 開催イベント

- ① 自由参加部門
  - サザンフリーマーケット
 

日用雑貨から衣料まで様々な品物が出店されます。茅ヶ崎ならではの商品など、掘り出し物ならココで!
  - ビーチサンダルの飛距離を競うユニークなゲーム。
 

ストライクビンゴ等
  - ② スポーツ部門
    - ビーチサッカー大会
 

砂の上で行うサッカーは開放感満点
    - 桑田佳祐パドルレースコンテスト
 

パドルリングで茅ヶ崎のシンボルとも言えるえぼし岩を一周するレースです。優勝者にはビッグなプレゼントあり! 桑田さん公認の大会です。
    - ③ ステージプログラム
 

特設ステージではミュージシャンやフラによる華やかなショーが多彩に繰り広げられます。湘南が似合う明るく健康的な女性を選ぶ「湘南ガールコンテスト」も目玉の一つ。

### 大宮から電車でのぐらい?

JR湘南新宿ライン快速乗車の場合  
大宮駅 — 茅ヶ崎駅(乗り換えなし)  
運賃: 片道1,450円  
時間: 1時間36分  
※JR湘南新宿ラインでも行先により乗り換えが必要な場合があります。

# Easy Cooking

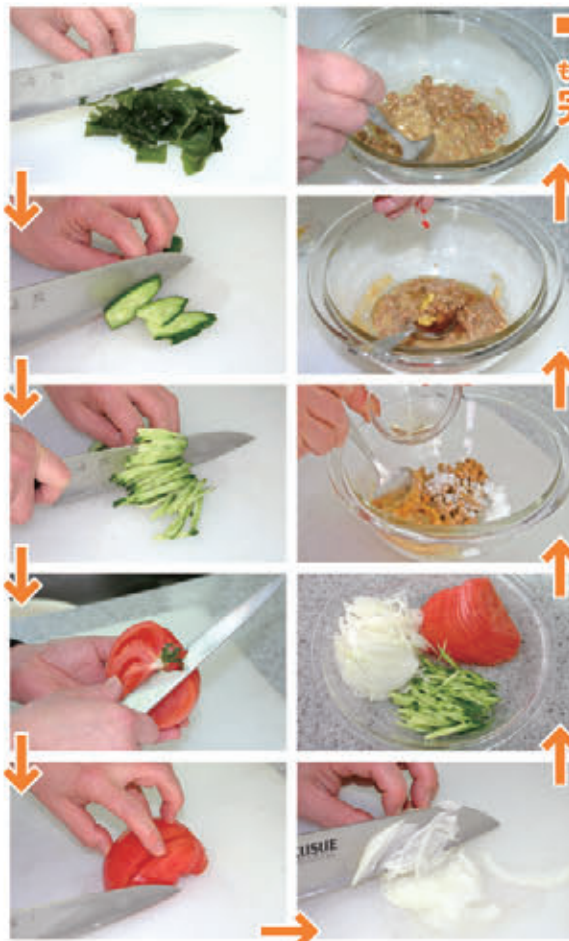
今号から、中央区上落合にある「国際クッキングスクール」の内堀恵子副校長様に、ご家庭で作りやすいおいしいメニューのレシピをご紹介いただけることになりました。

## Let's Cooking!!

- わかめは戻してから食べやすい大きさに切り、きゅうりはせん切りにして、トマトは薄切りにしておきます。
- 新玉ねぎは薄切りにして15分以上置いておきます。
- ペピーリーフは洗い、水気を切っておきます。
- 器の周りにトマトを飾り、ペピーリーフ、新玉ねぎ、きゅうり、わかめを盛り合わせます。
- Aの調味料と納豆のタレとからしを合わせてソースを作り、いただく直前に和えてください。

- \*玉ねぎは切ってから15分以上置くことで血液サラサラ効果がUPします。
- \*納豆のたれが無い場合は醤油(小さじ1/2)と辛子(適量)を加えてください。

# 新玉ねぎと海草のサラダ <納豆ソース> (4人分)



もりつけて完成!



### 材料・調味料 (4人前)

- わかめ(戻し)……60g
- 新玉ねぎ ……1/3個
- きゅうり ……1/2本
- トマト ……1/2個
- ペピーリーフ……適量
- 納豆(タレ付)…1パック
- 砂糖……………小さじ2
- みそ……………大さじ1・1/4
- 酢……………大さじ1
- サラダ油………小さじ2



## 『国際クッキングスクール』各コース生徒募集中!

日常のお料理を楽しむ、おいしいレッスンはじめませんか?

詳しくは当スクールホームページをご覧ください!  
<http://www.k-cooking.com/>

国際クッキングスクール

検索

おすすめコース!

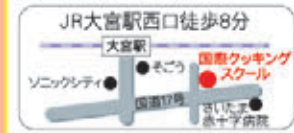
**健康バランスコース** 毎月第2・4木曜 am10:00~  
生活習慣予防の食事を実践で覚え、身体の中からきれいになしませんか?  
管理栄養士が栄養面から専門調理師が美食の面からレシピを厳選し、あなたの新しい食生活をご提案致します。

\*他にも**基本コース・夜間コース・第2・3土曜コース・パン・お菓子教室**などのコースがあります。



国際クッキングスクール副校長(専門調理師) 内堀 恵子  
旬の食材を使った料理を家庭で作りやすく紹介している。オリジナルメニューも数多く、某メーカーへオリジナルレシピ協力及び小冊子へのメニュー提案をし、社員研修等も指導している。また、各社イベント講習会などにおいて講演も行っている。  
現在、テレビ埼玉「ごご玉」料理番組のレギュラー講師として出演中。著書に「内堀恵子の美味しい歳時料理12ヶ月」をゆめディアより出版。

KokuJozai  
国際クッキングスクール  
〒338-0001  
さいたま市中央区上落合9-15-5  
休日 日曜・祭日  
受付時間 9:30~20:00  
TEL 048-678-1200



# 読者プレゼント

### 応募方法

ご希望の商品(第1希望~第3希望)/領収書のお客番号/お名前/ご住所/電話番号/年齢/メールアドレス/読者アンケートの答えを明記の上、下記応募先までご応募下さい。4/17(火)消印有効。【1購読につき1枚の応募とさせていただきます。】

**個人情報について** ※お預かりした個人情報は厳重な管理を致します。利用については抽選/マーケティング分析に限定致します。

読者アンケート ふれあい倶楽部今月号のご意見・ご感想

- |  |       |
|--|-------|
| 1 東武動物公園入園券 平成24年6月30日迄  | ペア30組 |
| 2 上野動物園・多摩動物公園・井の頭自然文化園・あらかわ遊園<br>☆共通入場引換券☆平成24年6月30日迄 ※いずれかの施設の内1カ所 | ペア20組 |
| 3 むさしの村入園ご招待券 平成24年6月30日迄  | ペア20組 |
| 4 サンリオ・ピューロランド招待券 平成24年6月30日迄  | ペア20組 |
| 5 戸栗美術館入館ご招待券 開館25周年記念特別展「林右衛門展」<br>平成24年4月28日~5月31日迄                | ペア20組 |
| 6 山種美術館ご招待券 [特別展] 桜・さくら・SAKURA2012<br>平成24年5月20日迄                    | ペア20組 |
| 7 埼玉会館ランチタイムコンサートご招待券 第18回埼玉会館大ホール<br>5/8(火) 12:10開演                 | ペア 2組 |
| 8 限定ワイン『春のワイン巨峰&ピーチ』720ml  | 3名様   |



ふれあい倶楽部読者プレゼントで当選者の方にお届けしているプレゼントなどがオークションサイトやチケットセンターに流通しているケースが報告されています。くれぐれも読者の皆様には当選したチケットをご利用頂き、転売などはお控え頂きますようお願い申し上げます。

### パソコンから応募

<http://www.asahi-saitama.com> ヘアアクセス

### ケータイから応募

<http://www.asahi-saitama.com/mobile> ヘアアクセス

### FAXで応募

048-642-2425 ふれあい倶楽部編集部 プレゼント係り

### 郵送で応募

〒330-0855  
さいたま市大宮区上小町199 ふれあい倶楽部編集部プレゼント係り

○パソコン・携帯電話からうまく応募できない方は [asachubu@asahi-saitama.com](mailto:asachubu@asahi-saitama.com) までご応募下さい。  
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。また必須事項未記入の場合には応募対象外とさせていただきますのでご了承下さい。  
応募者の氏名/電話番号などの情報は厳重な管理を致します。利用については抽選/商品の発送/マーケティング分析に限定致します。

マルチキャリア対応



- |  |   |
|--|---|
| 9 Jリーグ観戦 ペア 5組<br>2012 J.LEAGUE DIVISION1<br>大宮×G大阪 NACK5スタジアム大宮<br>5/6(日) 16:00K.O. | 10 Jリーグ観戦 ペア 5組<br>2012 J.LEAGUE DIVISION1/ナビスコカップ<br>大宮×札幌 NACK5スタジアム大宮<br>5/16(水) 19:00K.O. |
|--|---|

**ご注意ください!読者プレゼントへのご応募について。**  
ふれあい倶楽部会員への登録がまだの方は当選対象外になる場合があります。御愛読者のための【ふれあい倶楽部会員制度】開設に伴い、読者プレゼントのご当選はふれあい倶楽部会員の皆様を優先致します。プレゼントの当選者は会員の皆様から優先して抽選致しますので、ふれあい倶楽部会員への登録がまだの方はお手数ですが登録してからご応募くださいますようお願いいたします。詳しくはふれあい倶楽部ホームページでご確認ください。

### ご入会は無料、もちろん会費も無料です!!

ご入会をご希望の方は ☎048-641-5230までご連絡下さい。会員のご登録は、ご契約の自動更新をご了承頂いた方が対象となります。なお、ご不明な点等がございましたら、どうぞお気軽にお問合せください。HPからも受付しております。



# 今話題のウォーターサーバー! 是非体験してください! 安心して飲めるおいしいお水。 クリクラ無料お試しキャンペーン!



卓上用も  
あります

- クリクラサーバーL  
外形寸法 (mm)  
W:305×D:350×H:990
- クリクラサーバーS  
外形寸法 (mm)  
W:270×D:460×H:510

水が替わる。生活が替わる。 美味しいお水も温水も好きな時に好きなだけ。 送料無料でご自宅にお届けします。

**無料のお試し期間は1週間です。**

無料お試しセット内容

クリクラボトル1本(12ℓ)



クリクラサーバー1台

**無料お試しセットを  
お届け致します!  
まずは使ってみてください。**

お試し期間が終了後、ご返却の場合は無料で回収致します。



**PICK UP! お客様の声**

- クリクラをどのように知りましたか?  
折込チラシ
- クリクラをご利用頂く前はどのようにしていましたか?  
水を購入していた
- クリクラを選んだ理由はなんだったのでしょうか?  
サーバー代が無料
- クリクラ導入後、どのようにご利用していますか?  
コーヒーやスープに利用している
- 実際に利用してみて良い点はなんですか?  
・いつも冷水と温水が使える点  
・重い水を購入してくる手間が省ける



さいたま市西区指扇 Mさん宅

ピュアH<sub>2</sub>O

カルシウム 6.6mg/ℓ  
ナトリウム 5.0mg/ℓ  
マグネシウム 3.3mg/ℓ  
カリウム 1.7mg/ℓ  
硬度30、非加熱殺菌

温水コック  
水温約75~85℃  
(自動調整)  
安全ロック付

冷水コック  
水温約4~10℃



おいしいお水を  
ご自宅までお届け。



24時間いつでも  
冷水・温水が使える。



超高性能フィルターで  
ウイルス等を  
除去した  
安全な水。



年1回のメンテナンスで  
サーバーはいつも安心。  
※メンテナンス料5,250円



サーバーレンタル料は無料。  
もちろん宅配料も無料です。

クリクラは極限までろ過したきれいなお水にミネラル成分を配合したまろやかなお水。今なら無料お試しセットを**送料無料**でご自宅までお届け!

ご希望の方は当社HPからお申込み下さい。  
この機会にぜひご試飲ください!

お問合せ・お申込みはこちらのホームページへ!    
(株)朝日ネットコーポレーション さいたま市大宮区上小町199 クリクラ大宮上小 CCナンバー:1122

### JOKERのワンちゃんネコちゃんはココが違う

★幼猫園システム★安心の仕入れ★充実の補償

- 仕入方法** 生体卸市場からの仕入れは一切行っておりません
- ハイクオリティ** 長年の経験から厳しい審査を経て1頭1頭評価
- 飼いやすさ** ワンニャン幼稚園で社会性トレーニングを受けた子犬子猫
- 安心** お迎え時の3つの大きな安心
- アフターフォロー** 育児ノイローゼになんてさせません

### 3つの大きな安心

1年保証! 1年の保証期間  
2年保証! 2年間の保証期間  
3年保証! 3年間の保証期間

特典1	パピーパーティ ・しつけ教室参加無料	特典2	ドギークローク3時間無料
特典3	ポイントカード入会無料 ドライフード割引	特典4	お手入れ教室無料ご招待
特典5	シャンプー無料券	特典6	猫教室オリエンテーション 無料ご招待
特典7	猫教室実践課10%OFF	特典8	フクチン接種・ フィラリア予防薬の割引
特典9	去勢・避妊費用の割引	特典10	ドギーホテル30%OFF ※対象外店舗もございます。
特典11	1才のお誕生日プレゼント		

### ワンニャン幼稚園

ジョーカーでは1998年6月、当時のペットショップでは当たり前だったケージでの販売を取りやめ、「フビラン」「キティラン」といった日本初となる広いスペースの展示システムをジョーカー二子玉川店に採用しました。  
このスペースを「ワンニャン幼稚園」と称し、毎日子犬・子猫の管理に加え、社会性を身につけるしつけトレーニングを行っています。この環境で育った子犬・子猫達はとても飼いやすいと多数のお客様から高い評価を頂いております。  
※「ワンニャン幼稚園」はジョーカーの登録商標です。

### しつけトレーニング内容

- トイレ ●あまがみ クレート慣れ
- 手入れ慣れ ●犬猫慣れ
- 人慣れ 音響慣れ
- 首輪・リード慣れ ●ムダ吠え

あまがみ トイレ 人慣れ

### JOKER

電話 048-646-2456 (直通)  
mail oomiya@joker.co.jp

そごう大宮店

詳しい内容はJOKERホームページをご覧ください。  
ジョーカー 検索 <http://www.joker.co.jp/>

1泊2日レンタル 通常 ¥10,500 ⇒  
半額券 ¥5,250  
ワンニャンネコちゃんを実際に見てから決めたい! にお世話をご自宅でお願いいただけるサービスです。

ヒーリングルーム 通常 ¥1,050 ⇒  
半額券 ¥525  
初めてワンちゃんを迎えようとするために、ペットの暮らしやすい店内で体験していただくことができます。

### あなたの端末で始まる、新たな情報体験。朝日新聞デジタル、創刊。

■パソコン・iPad・Android端末で本格ニュースを!  
■あなたスタイルで読める便利機能が満載!

朝日新聞 DIGITAL

お申し込み・詳細は、朝日新聞デジタル 総合ガイドへ。

### 新聞購読料のお支払いはクレジットカード決済が便利でお得です!!

クレジット決済の魅力

簡単手続き!!  
手数料0円!!  
お得!!  
ASA取扱の新聞雑誌などすべてOK!!

クレジットカードでのお支払いならポイントがたまります。  
毎月お支払いいただいている新聞購読料をクレジットカードでのお支払いにするだけで、クレジットカードのポイントが毎月たまります。  
わずらわしさスッキリ解消!!  
料理中、入浴中などタイミングが悪い時にお邪魔することがなくなり、集金のわずらわしさがなくなります。また、お仕事で集金のタイミングが合わないというお客様にも最適です。  
家計の管理に役立ちます。  
毎月通帳・利用明細に記入されるので、家計簿の管理にも役立ちます。

お申し込みはカンタン!!  
申込用紙に必要事項を記入して投函するだけ。手数料は0円!!お申込用紙をASA販売店からお届けいたします。  
(株)朝日ネットコーポレーション さいたま市大宮区上小町199 **まずはお気軽にお問合せ下さい。 ☎048-641-5230**